



**HAMMARBY
RODD**

RODDKURS FÖR UNGA

Hammarby Rodd är en av Sveriges största roddföreningar men vi vill bli ännu fler roddare, och fler unga roddare. Till denna kurs söker vi dig som är intresserad av att börja med rodd och bli en del av Hammarby Rodd, och är född 2000-2007!

Kursen omfattar åtta tillfällen, enligt nedan. Passen är cirka två timmar långa. Ni kommer att ro massor i utriggade roddbåtar, lära er roddteknik, samarbete, grundläggande båtkunskap och säkerhet på sjön. Efter kursen är ni välkomna att fortsätta med rodden i vår ordinarie verksamhet.

Vi håller till på Årstaviken, vid vårt klubbhus på Sundstabacken 12.

För vem?

För dig som vill börja med rodd, och fyller 17-24 år under året (2000-2007).

Datum

Tisdag	20/8	18:00
Torsdag	22/8	18:00
Tisdag	27/8	18:00
Torsdag	29/8	18:00
Tisdag	3/9	18:00
Torsdag	5/9	18:00
Tisdag	10/9	17:30
Torsdag	12/9	17:30

Pris

800 SEK för unga vuxna (åren man fyller 19 till 24 år)

500 SEK för juniorer (t.o.m. året man fyller 18 år)

Priset inkluderar medlemskap och träningsavgift i Hammarby Rodd för resten av året.

Anmälan

Anmälan sker till kurs@hammarbyrodd.se. Ange namn, adress, personnummer och telefonnummer. Anmälan är giltig först efter att den bekräftats och betalning mottagits. Instruktioner för betalning fås i samband med bekräftelse av anmälan. Det finns ett begränsat antal platser, och det är först till kvarn som gäller

Krav

Kunna simma 200 m med kläder.